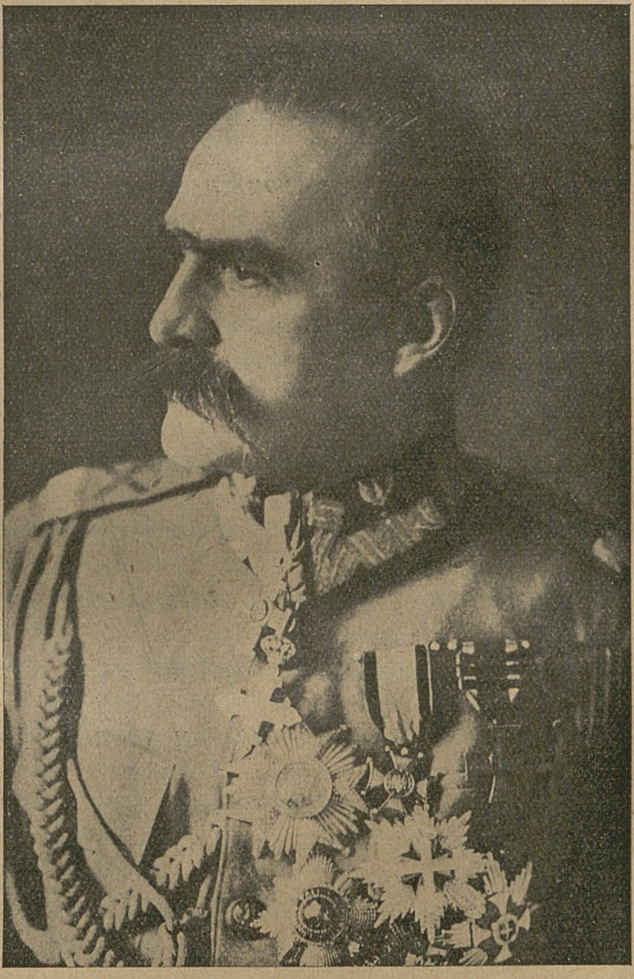
Nr. 6 Czerwiec, 1935 Rok II

DLA ZDROWIA

5.XII. 1867



12. V. 1935

W dniu 12 maja r. b. zgasł przedwcześnie Pierwszy Marszałek Polski Józef Piłsudski, pogrążając w głębokim żalu Swą Dostojną Rodzinę, ukochaną przez Siebie Armję i osieroconą Polskę całą.

Zasługi Wielkiego Zmarłego, położone na polu krzewienia sportów i organizacji przysposobienia wojskowego, których ś. p. Marszałek był możnym Protektorem, wiążą Jego Imię, poza innemi sprawami wielkiej wagi państwowej, również i z zagadnieniem ugruntowania fizycznej i moralnej tężyzny społeczeństwa polskiego.

Składając hołd prochom ziemskim Wielkiego Bojownika o wolność Polski i Jej mocarstwowe stanowisko w świecie, łączymy się w bólu serdecznym z całym Narodem, który w spełnianiu Swego dziejowego posłannictwa będzie czerpał odżywcze siły z bogatej skarbnicy wskazań tego niedoścignionego wzoru ofiarności w służbie dla Ojczyzny, jakim pozostała dla nas na zawsze świetlana postać Marszałka Józefa Piłsudskiego.

R E D A K C J A

Dr. med. Edward Szalit (Tarnów).

HIGJENA W LECIE

Słońce i świeże powietrze — oto hasło dla każdego, który chce być i pozostać zdrowym. Przysłowie włoskie mówi — „gdzie nie wchodzi słońce, tam wchodzi lekarz“, a inne znów głosi, że karawan częściej zatrzymuje się po stronie cienistej ulicy, niż słonecznej. Wyjdźcie na słońce i poznajcie jego siłę leczniczą na zwierzętach. Tam na podwórku gospodarstwa rolnego leży wyciągnięty i wygrzewający się w słońcu pies, a niedaleko od tego miejsca wystawia kot z mrukiem i radośnie błyszczącemi ślepiami swe ciało na działanie słońca. W gorącym znów piasku wylegują się kury i trzepocąc raz po raz to jednem, to drugiem skrzydłem, obracają się, by ożywcze promienie słoneczne równomiernie oświetlały całe ich ciało. Niemniej cudownym jest też wpływ słońca na organizm człowieka. Uzdrowieniec po ciężkiej chorobie czuje, jak pod wpływem grzejących promieni słońca wzmagają się jego siły i soki życiowe. Tak jak pod działaniem promieni słonecznych wytwarza się zielony barwik liści, tak też pod ich wpływem anemiczna krew i blade policzki przybierają zdrowy czerwony kolor. Cała przemiana materji, cały system nerwowy i usposobienie zostają w lecie w szczególny sposób pobudzone. Dlatego winny z dobrodziejstwa słońca korzystać w pierwszym rzędzie dzieci, a niemniej też starcy, ludzie anemiczni i nerwowi, oraz reumatycy i zagrożeni gruźlicą. A wy mieszczuchy, nie zaciemniajcie w trwożliwej nieprzyjaźni do słońca waszych mieszkań firankami i żaluzjami i nie zamieniajcie ich w ciemne nory, nie bójcie się też dalekich spacerów i przechadzek w słońcu, by przypadkiem nie stracić kilka kropli potu. Bo pocenie się jest właśnie zdrowe. Większość chorób nie spada na nas, jak grom z jasnego nieba, gdyż tylko powoli nagromadzają się substancje szkodliwe dla zdrowia, t.j. trujące produkty przemiany materji. Trzeba je przez zabiegi higjeniczne z ciała usunąć. A do tego nadaje się najlepiej naturalne i obfite pocenie się. Dlatego pracuj fizycznie aż do spocenia się wędrując, gimnastykując się lub w inny sposób i nie uciekaj przed każdym promieniem słońca za drzewo lub parasol.

Kto wierzy jeszcze w tę bajkę, że nocne powietrze jest szkodliwe i śpi przy zamkniętem oknie, niech się raz zdecyduje i zostawi okno na noc otwarte. Głęboki, spokojny i orzeźwiający sen, a zrana świeże i wesołe przebudzenie się, bez odczuwania jakiejś ociężałości czy zniechęcenia, oto sowita nagroda za wpuszczenie świeżego i czystego po-

wietrza do mieszkania. Wielu ludzi boi się spać przy otwartem oknie, bo sądzą, że powietrze w nocy jest zbyt ostre i zimne. Doświadczenie jednak uczy, że powietrze w nocy jest nawet lepsze, bo wolne od dymu, sadzy i kurzu. Z kominów nie unosi się dym, a na ulicach niema żadnego ruchu. W dzień jest wprawdzie cieplej, jak w nocy. Ale przed zimnem chroni nas łóżko. Człowiek zupełnie zdrowy powinien bezwarunkowo przyzwyczaić się do spania przy otwartem oknie. Pewna ostrożność jest wskazana, gdy chodzi o małe dzieci, ludzi starych, lub skłonnych do katarów i reumatyzmu. Kto już bardzo jest bojaźliwy niech okno w sąsiednim pokoju, a drzwi do sypialni zostawi na noc otwarte.

W pożywieniu należy w lecie ograniczyć spożywanie mięsa i zastąpić je jarzynami, leguminami i owocami. Te ostatnie zwłaszcza, to najlepszy i najprzyjemniejszy środek uzdrawiający zarówno młodych jak i starych. Owoce zawierają wprawdzie w porównaniu do innych artykułów żywności mało białka i tłuszczów i bardzo dużo wody, ale mimo to posiadają ogromną wartość, a to spowodu znajdujących się w nich cukrów, kwasów owocowych, soli mineralnych i ciał aromatycznych oraz witamin.

Należy też, szczególnie w lecie, unikać alkoholu, a zato pić orzeźwiające i zdrowe lemonjady, zwłaszcza te, które się sporządza z naturalnego soku cytrynowego. Chcąc chłodzić napoje zapomocą lodu, nie należy go nigdy wkładać do naczynia z napojem, lecz dookoła niego, by znajdujące się w lodzie bakterje nie dostały się do przewodu pokarmowego. Przewód pokarmowy okazuje w lecie wzmożoną pobudliwość i skłonność do zachorzeń (wymioty, biegunki) tak, że ostrożność jest wskazana. Szczególnie spośród dzieci, choroby przewodu pokarmowego pochłaniają dużo ofiar.

Dla rowerzystów, turystów i letników jest także odzież pod względem zdrowotnym ważna. Wierzchnia odzież, najlepiej lniana lub bawełniana, winna być przewiewna i nie śmie nigdzie zbyt ściśle do ciała przylegać, zwłaszcza na brzuchu, klatce piersiowej i szyji. Jasna odzież pochłania mniej promieni słonecznych i ciepła, niż ciemna, rozgrzewa

zatem ciało o wiele mniej. Najlepszą bielizną jest znów wełniana. Kto jednak większą część dnia spędza w mieszkaniu, nie poci się i swym potem bielizny nie zwilża, ani jej pyłem i brudem nie zanieczyszcza, może nosić bieliznę lnianą.

Lato to pora roku nadająca się znakomicie do wzmocnienia i uodpornienia ciała na zmienne wpływy przykrej jesieni i ostrej zimy. Teraz mogą ludzie zniewieściali i skłonni do przeziębień oraz przeciwnicy słońca i wody rozpocząć hartowanie ciała przez stosowanie kąpieli powietrznych i wodnych. Kto nie może chodzić poprzez doliny i góry aż na ich szczyty, niech stanie rano, w południe i wieczorem przy otwartem oknie i głęboko oddycha, zpoczątku przez minutę i stopniowo coraz dłużej aż do kwadransa, to wzmacnia płuca, rozszerza klatkę piersiową, wciąga tlen do krwi i daje więcej sił, jak włóczenie się w mieście po ulicach.

Dr. med. Edmund Herold (Warszawa).

NOWOCZESNY I ŁATWY SPOSÓB LECZENIA USZKODZEŃ SKÓRY.

Każdy człowiek w codziennem swem bytowaniu, a zatem stałem stykaniu się ze światem zewnętrznym, wykonywaniu pracy zawodowej lub nawet tylko przebywaniu wśród ludzi, niekiedy chorych, częstokroć żyjących w warunkach niehigjenicznych, stale narażony jest na wtargnięcie drogami wewnętrznemi lub zewnętrznemi różnego rodzaju zarazków.

Zależnie od sił odpornościowych człowieka i ogólnego stanu jego zdrowia oraz rodzaju zarazka, który przedostał się do ustroju, organizm ludzki różnie reaguje na te zarazki, Wiemy o tem, że w środowiskach bardziej zaludnionych powietrze obfituje w duże ilości rozmaitych zarazków chorobotwórczych, jednakże przedostawszy się do ustroju, nie zawsze znajdują one tam odpowiednie warunki do rozwoju i częstokroć zostają przez ustrój zniszczone. Nie ulega wątpliwości, że nawet przetrwalniki wielu chorób zakaźnych niekiedy nie znajdują w ustroju odpowiedniego podłoża do rozwoju. Poza znanemi zarazkami chorobotwórczemi powodującemi zakażenia ogólne, istnieje szereg postaci chorobowych infekcyjnych o charakterze lokalnym który, zależnie od warun-

ków, może być zlikwidowany jako schorzenie miejscowe lub też może przejść w postać zakażenia całego ustroju. Dla przykładu weźmy różę oraz niektóre postacie ropnych owrzodzeń, przebiegające jako schorzenie miejscowe, ograniczone, niekiedy zaś powodujące zakażenie ogólne nawet niebezpieczne dla życia.

Wiemy wszak, że częstokroć napozór niewinne zadrapanie lub popularnie zwana krosta, pozostawiona bez odpowiedniego odkażania miejscowego, mogą spowodować poważne następstwa. Są to naogół sprawy znane, lecz jakże często bagatelizowane nawet przez inteligentnego człowieka, zapominającego o istnieniu niezmiernie ważnych zasad profilaktyki, bodaj w najprostszych jej formach!

Prowadzona przez wszystkie cywilizowane państwa statystyka chorób i śmiertelności, niezbicie udowodniła, że wszędzie tam, gdzie zasady higjeny i profilaktyki zachowane są na wyższym poziomie, zarówno śmiertelność jak i ilość występujących chorób zakaźnych, są nietylko znacznie mniejsze lecz nawet średnia długość życia jest wyższa. Z tego wnioskujemy, że dbający o czystość, dbający o to aby każdy najmniejszy objaw choroby zwalczany był przez odpowiednie zabiegi, choruje rzadziej i dłużej żyje.

Statystyka zakażeń powstałych na drodze nieracjonalnego traktowania drobnych napozór owrzodzeń, zadrapań, skaleczeń i t. p. wykazuje, ze powstałe na tem tle zakażenia ogólne, niekiedy kończące się następstwami poważnemi, stanowią spory odsetek ogólnej chorób zakaźnych.

Na zasadzie wyżej przytoczonych rozważań, należy dążyć aby zagadnieniom higjeny społecznej poświęcono więcej uwagi, a w szczególności zwrócono uwagę na profilaktykę drobnych obrażeń skóry, co niezawodnie uchroni wielu ludzi od przykrych i poważnych następstw chorobowych.

Profilaktyka drobnych obrażeń skóry. Na czem właściwie powinna polegać profilaktyka drobnych obrażeń skóry? Dla przykładu weźmy niewielką t. zw. krostę z białym lub żółtym wierzchołkiem. Posiadacze takich drobnych defektów w celu usunięcia krosty, poprostu wyciskają ją. Zacięcia głębsze paznogcia, zadrapanie lub zacięcia palca, skóry na twarzy podczas golenia, zadrapania głębsze nieczystem, zardzewiałym gwoździem lub innym przedmiotem, w wielu przypadkach może się stać siedliskiem infekcji, o ile naturalnie uszkodzone miejsce nie zostanie odpowiednio wyjałowione i ochronione przed zakażeniem, przez nałożenie opatrunku.

Ilość środków stosowanych do odkażenia tego rodzaju obrażeń,

jest bardzo duża, zaliczyć do nich możemy słabe roztwory wody utlenionej, alkohol, roztwory kwasu bornego lub t. p. jak również poważniejsze środki odkażające do których należy m. in. roztwór wodny Gonacriny (1 : 10.000), będący jednym z najsilniejszych stosowanych w lecznictwie środków odkażających. Jednakże silniej działające środki odkażające nie mogą być dowolnie stosowane przez człowieka nieumiejącego obchodzić się z niemi, zatem więc, dla zastosowania takich środków potrzebny jest przepis lekarza. O ile słabe środki odkażające nie zawsze są pewne, a silnie działające, nie mogą być szeroko i dowolnie stosowane, wysuwa się konieczność spopularyzowania i udostępnienia szerszemu ogółowi takiego środka odkażającego, któryby w żadnym przypadku nie okazał się szkodliwym, działał pewnie, był łatwy w stosowaniu i dostępny dla każdego bez wyjątku.

W ramach współczesnej wiedzy lekarskiej, takim środkiem jest maść *Propidex*.

Co to jest Propidex? Propidex jest to maść zawierająca Propidonową szczepionkę Prof. Delbet'a. Innemi słowy, jest to maść zawierająca ciała niszczące wszelkiego rodzaju infekcje, mogące spowodować ropienie i rozszerzenie się miejscowego zakażenia.

Maść Propidex zawiera ciała zabijające szereg zjadliwych bakterji, które najczęściej przenikają do uszkodzonego miejsca na skórze i zakażają je.

Leczenie szczepionkami wogóle opiera się na wieloletniem doświadczeniu. Dziś już nietylko nikt nie wątpi w celowość i ogromną wartość tej metody leczenia, lecz niema chyba człowieka kulturalnego któryby nie znał roli szczepień ochronnych i leczniczych w zwalczaniu szeregu chorób zakaźnych, a niekiedy i na samym sobie doświadczył zbawienne skutki bakterjoterapji. Zawdzięczając szczepionkom nie zna-

my dziś ospy, skutecznie zwalczamy dyfteryt, cholerę, tyfus plamisty i cały szereg chorób zakaźnych, zazwyczaj niebezpiecznych dla zdrowia.

Wprowadzenie do organizmu szczepionki wytwarza szereg bardzo ważnych przemian, powodujących wytworzenie się w nim ciał, mających na celu przeszkodzenie rozwijaniu się bakterji chorobowych oraz zwalczanie już znajdujących się w ustroju.

W ten więc sposób szczepionka ma na celu wytworzenie w organiźmie odporności na chorobotwórcze działanie bakterji. Własności zapobiegawcze oraz lecznicze szczepionek stawiają ten rodzaj leczenia na pierwszym planie lecznictwa nietylko chorób zakaźnych, lecz również będących na pograniczu tej grupy cierpień. Z tych powodów lecznictwo szczepionkami staje się coraz bardziej popularne.

Na czem polega działanie maści Propidex. Maść Propidex, po nałożeniu jej na zranione czy zadrapane miejsce na skórze, przedewszystkiem niszczy znajdujące się tam zarazki i jednoczeście przyśpiesza gojenie się uszkodzonego miejsca. Przytem, na powierzchni rany wytwarza warunki aseptyczne, przy których bakterje rozwijać się lub wegetować nie mogą.

Działanie szczepionki Propidex jest szczególnie cenne, gdyż dotychczasowe metody odkażania powierzchownych uszkodzeń i innych schorzeń skóry, bardzo często leczono ogólnie znaną jodyną. Nie ulega wątpliwości, że tego rodzaju leczenie nie osiągało celu, gdyż roztwory jodyny nie posiadają swoistego bakterjobójczego działania; posmarowanie więc jodyną schorzałego miejsca nie daje pewności, że zostało ono należycie odkażone.

Działanie jodyny, o ile roztwór jej jest dosyć mocny, posiada charakter raczej przyżegający; przez przyżeganie tkanek niszczy się znajdujące się tam bakterje, ale zarazem niszczy się i samą tkankę, co powoduje bądź powolniejsze gojenie się, bądź też niekiedy stworzenie podłoża bardziej podatnego na rozwój bakterji, przez obniżenie sił odpornościowych w środowisku przyjodynowanych tkanek Dobranie odpowiedniego stężenia nalewki jodowej któraby wyjaławiała zakażone miejsce, nie niszcząc przytem tkanek, jest niezmiernie trudne. Dlatego też wprowadzenie maści Propidex, działanie której jest ściśle bakterjobójcze, o wybitnem dodatniem działaniu na tkankę, przyśpieszającem gojenie i usuwającem stany zapalne, stanowi ogromną zdobycz w lecznictwie zakażeń miejscowych.

W jakich przypadkach i jak należy stosować maść Propidex? O w r z o d z e n i a i u r a z y s k ó r y. Do tej grupy schorzeń należą wszelkiego rodzaju owrzodzenia, cyraki, krosty, zranienia otwarte, niekiedy ropie-

jące, pozatem zadrapania, zacięcia, uszkodzenia naskórka, powierzchowne lub głębsze uszkodzenia skóry, oraz wszelkiego rodzaju naruszenia skóry spowodowane przyczynami mechanicznemi lub też innego pochodzenia. We wszystkich tych przypadkach należy przedewszystkiem okolicę rany obmyć ciepłą wodą z mydłem, albo, co jeszcze lepiej, obmyć spirytusem z kilkoma kroplami jodyny, poczem na ranę nałożyć kawałek gazy wyjałowionej lub czysty gałganek, na którym uprzednio rozsmarowano cienką warstwą maść Propidex.

Na gazę lub gałganek należy nałożyć trochę waty i owinąć opaską. Aby działanie maści Propidex było stałe i pewne, należy opatrunek zmieniać 1—2 razy w ciągu doby, aż do zupełnego zagojenia. Zmiana opatrunku nie powoduje bólu, gdyż opatrunek z maścią Propidex nie przylega do rany. Należy tu zaznaczyć, że przy zranieniach szarpanych, posiadających szparki lub głębsze zakątki do których trudniej przedostać się może Propidex, należy całą ranę bezpośrednio pokryć cienką warstwą maści Propidex, zlekka wtłaczając ją czystem tępym narzędziem we wszystkie zakątki rany, poczem należy nałożyć opatrunek wyżej opisany.

Odparzenia skóry W tych przypadkach uprzednie obmycie skóry nie jest konieczne. Należy możliwie najszybciej nałożyć na chore miejsce odpowiedni kawałek gazy lub czystego gałganka, pokrytego warstwą maści Propidex.

Opatrunek taki trzeba zmienić co 24 godziny.

Zabiegi chirurgiczne. W przypadkach gdy zachodzi konieczność przecięcia wrzodu i wypuszczenia ropy, przy panaritium (zastrzale) przy odmrożeniach, czyraczności, zarówno w przypadkach większych

skaleczeń i t. p. zastosowanie maści Propidex spowoduje szybką likwidację procesu ropienia i przyśpieszy gojenie się. Przy czyraczności nakładanie opatrunków z maści Propidex ograniczy roznoszenie ropy na zdrowe części skóry i uchroni od przenoszenia infekcji, pozatem przyczyni się do szybkiego gojenia się owrzodzeń.

We wszystkich sprawach związanych z koniecznością operowania owrzodzeń, wskazane jest nałożenie opatrunku z maścią Propidex. W tych przypadkach należy nałożyć na chore miejsce gazę pokrytą cienką warstwą Propidexu, następnie warstwą waty i obandażować.

Choroby nosa. Wrzodzianki i czyraki lokujące się częstokroć na zewnętrznej części nosa jako też i błonie śluzowej wewnątrz nosa, najrychlej likwiduje się, stosując nazewnątrz okłady z maści Propidex, wewnątrz zaś — przez zakładanie tamponów z gazy pokrytej maścią Propidex.

Zapalenie błony śluzowej nosa spowodowane wyrywaniem włosów, uszkodzenia śluzówki przez mechaniczne czynniki, ustępują zazwyczaj po kilkakrotnem smarowaniu maścią Propidex.

Choroby ucha. Czyraki i wypryski lokujące się w małżowinie ucha ustępują po kilkakrotnem zakładaniu opatrunku z maści Propidex.

Choroby kobiece. Przy owrzodzeniach sutków, zapaleniu brodawek wypryskach okołosutkowych, w wielu przypadkach może być stosowana maść Propidex jako lek odkażający, kojący i przyśpieszający gojenie. Przy maceracji skóry w pachwinach, głębszych składkach skóry— stosuje się również z dobrym i szybkim skutkiem maść Propidex.

Hygjena nóg. Częstokroć, pomimo utrzymywania nóg w należytej czystości, ulegają one szybkiemu poceniu się, łuszczeniu oraz maceracji skóry między palcami i na stopie. Występuje przytem niekiedy wydzielanie się potu o przykrym zapachu. W tych przypadkach stosowanie maści Propidex, w szybkim czasie usunie powyższe dolegliwości.

Przy zacięciach skóry i krwawieniu podczas obcinania pazgnoci na nogach, uszkodzone miejsce należy obmyć alkoholem lub wodą utlenioną, poczem nałożyć opaskę pokrytą maścią Propidex. Opatrunek należy zmieniać 1 — 2 razy na dobę do czasu zagojenia się.

Przy owrzodzeniach goleni systematyczne stosowanie maści Propidex niekiedy daje bardzo dobre wyniki, szczególnie wówczas gdy inne stosowane środki nie dały pożądanego rezultatu.

Defekty skóry na twarzy, głowie i szyi. Skóra twarzy częściej niż inne miejsca skórnej powłoki organizmu, ulega rozmaitym defektom, a raczej schorzeniom. Bardzo często spotykamy trądzik w postaci

drobnych krostek rozsianych po twarzy, występujące jako przykre pod względem estetycznym, schorzenie o charakterze przewlekłym, mające niekiedy głębsze podłoże chorobowe.

W tych przypadkach, przy leczeniu przyczynowem, jednocześnie należy stosować maść Propidex, którą smaruje się wypryski i krosty zawierające ropę. Powoduje to szybkie gojenie się, poważnie bez pozostawienia śladów w postaci drobnych blizn, zazwyczaj powstających przy podobnych schorzeniach. Tego rodzaju kurację należy również stosować wówczas gdy trądzik lokuje się na szyi, a przeważnie na jej tylnej części.

Przy liszaju oraz opryszczkach wskazane jest również stosowanie maści Propidex.

Przy łojotoku (tłustej skórze na twarzy i głowie) wskazane są lekkie wcierania w skórę maści Propidex w niewielkich ilościach. Nadmiar maści pozostały na skórze, można usunąć ścierając go watą. Przy łupieżu na głowie, suchym lub tłustym, należy wcierać w skórę głowy maść Propidex w ciągu trzech dni na noc, poczem zastosować mycie głowy mydłem i ciepłą wodą. Stosowanie takiej kuracji w ciągu dwóch—trzech tygodni bez przerwy, zazwyczaj daje najlepsze wyniki. Przy zapaleniu torebek włosowych stosowanie maści Propidex należy uważać za najbardziej racjonalną kurację. W tych przypadkach, również po kilkudniowem wcieraniu maści w skórę, należy myć głowę, poczem zabieg ten kilkakrotnie powtórzyć do zupełnego zlikwidowania schorzenia.

Schorzenia skórne dziecięce. Spośród często zdarzających się schorzeń skóry u dzieci małych, najbardziej często występują t. zw. wyprzenia i odparzenia, lokujące się w pachwinach nóg, na plecach i składkach skóry.

Kilkakrotne smarowanie maścią Propidex lub też założenie gazy przesyconej Propidexem oraz obwiązanie schorzałego miejsca, daje zupełne wyleczenie.

W tak krótkim artykule nie jest możliwe wszczególnienie wszyst-

kich tych przypadków przy których zastosowanie maści Propidex może być skuteczne i najbardziej celowe.

Podany ogólny pogląd na znaczenie maści Propidex będącej szczepionką naskórną, mającą swoiste bakterjobójcze, a zatem odkażające miejscowe działanie, może posłużyć jako wskaźnik podkreślający nietylko konieczność zastosowania wszelkich higjenicznych i profilaktycznych zabiegów przy urazach, lecz również ogólnie określa te przypadki w których zastosowanie Propidexu jest niezbędne. Nie ulega wątpliwości, że znajdująca się w każdym domu maść Propidex, niejednokrotnie znajdzie zastosowanie, a w wielu przypadkach uchroni od przykrych i ciężkich następstw powstałych na tle zaniedbanego i zbagatelizowanego zakażenia. Dlatego też obecność w apteczce domowej maści Propidex stała się dzisiaj koniecznością.

Maść Propidex znajduje się w sprzedaży w tubach cynowych o pojemności 30 g i 10 g.

DROBIAZGI

W 1914 roku w Stanach Zjednoczonych A. P. został założony Instytut Przedłużania Życia (Life extension Institut), celem badania zdrowia pracowników różnych kategorji.

Wyniki badania były bardzo ciekawe: otóż okazało się, że na 1000 urzędników pocztowych tylko 5 osób nie potrzebowało w danej chwili pomocy lekarskiej ani porady higjenicznej.

* * *

Gorąca woda w termosie, albo w gorącym kompresie gumowym znacznie dłużej trzyma ciepło, jeżeli dodać do niej szczyptę soli, albo lepiej jeszcze sody. Sodę tę albo sól należy rozpuścić w mocnym occie stołowym.

* * *

Ziewanie zdaje się być dążeniem systemu nerwowego, mającym na celu utlenienie krwi.

* * *

Człowiek dorosły i zdrów oddycha przeciętnie 17 razy na minutę, co stanowi $8^1/_2$ litra powietrza na minutę.

* * *

Dr. med. Włodzimierz Kamiński (Warszawa).

O CHOROBIE MORSKIEJ

II.

Wspominaliśmy uprzednio, że nadmierna wrażliwość mózgowego narządu równowagi usposabia do morskiej choroby. Nie jest to jednak wyłączna przyczyna. Bodźce wychodzące z tego narządu trafiają między innemi do tak zwanego układu nerwów wegetatywnych (po polsku dość oryginalny termin: układ „roślinny"). Są to nerwy zarządzające czynnościami ciała niezależnemi od naszej woli, jak np. bicie serca, kurczenie się i rozszerzanie naczyń krwionośnych i inne. Ważny tu jest przedewszystkiem nerw „błędny", który pobudza żołądek i kiszki do poruszania, dalej nerwy „sympatyczne". Bywa tak, że narząd równowagi jest normalnie wrażliwy, wysyła zwykłe, nie zanadto silne bodźce — ale układ wegetatywny za bardzo na nie reaguje — normalny narząd równowagi i przesadnie pobudliwy układ wegetatywny, a zwłaszcza nerw błędny. Wagotonicy*) powinniby więc łatwo wymiotować na morzu — ale sprawa nie jest taka prosta. Chodzi nie tyle o ogólną wagotonję ile o pobudliwość tej części nerwu błędnego, która dyryguje ruchami żołądka i dlatego nieraz typowy wagotonik, o powolnem tętnie, różowej skórze i wzmożonej potliwości — świetnie znosi kołysanie.

Mówimy, że „nerwowość" nie wpływa na chorobę morską. Istotnie klasyczni nerwowcy często są odporni, a zdrowi ludzia chorują. Jedna tylko postać nerwowości — czyli w gruncie rzeczy wrażliwości psychicznej — ma tu znaczenie: wybujała suggestywność, zdolność do wmawiania sobie i do poddawania się wmówieniom innych. Kobiety dość często cierpią na nią. Jest to fakt znany każdemu, kto pływał na statkach. Suggestywność jest cechą każdego wogóle człowieka, stałą i potrzebną właściwością duszy — chodzi tylko o to, żeby nie była za duża. Jeżeli komuś robi się niedobrze, gdy mu sąsiad zachoruje do kieszeni, to jest naturalna rzecz, ale kiedy jakaś miła towarzyszka podróży zaczyna odczuwać nudności od pierwszych kroków po spokojnym pokładzie statku — to już nazwiemy przesadną suggestywnością. Mały przykład wpływu spraw psychicznych na zachowanie się... żołądka przychodzi mi na myśl z mojej pierwszej podróży: po kilku dniach spokojnego, żółwiego posuwania się naprzód, jak to zawsze na żaglow-

*) Ludzie o wrażliwym nerwie błędnym, („vagus" znaczy po łacinie „błędny").



cu przy słabym wietrze, zrobiła się wielka, krótka i nieprawidłowa fala Trzymałem się parę godzin, ale przy obiedzie na widok półmiska z solonem mięsem, wzięło mnie. Czując już pierwsze skurcze żołądka wybiegłem z sali. I teraz zbawienny przypadek: z pokładu, za burtę wstydziłem się (lekarz okrętowy!!), a jedyne właściwe miejsce okazało się zajęte. Chwila desperacji — i w następnym momencie wszystko przechodzi. Czuję się świetnie i wracam na obiad. Nie było konjunktury do chorowania — więc nie zachorowałem. Odtąd, przez całą podróż i cztery następne nie miałem najmniejszych dolegliwości morskich, a kto wie jak by z tem było, gdyby w tym decydującym momencie nie dopomogła mi suggestja przypadku.

Czy podatność na chorobę morską jest bardzo rozpowszechniona? Jak właściwie powinien przeciętny zdrowy człowiek reagować na kołysanie? Czy wielka wrażliwość oznacza, że w organiźmie jest coś nie w porządku? Ile szans ma pan X., pierwszy raz w życiu wchodząc na pokład, na to, że zachoruje, a ile na to, że będzie z pogardą patrzał na innych chorujących? Czy wilki morskie także chorują? Zdaje się, nie będzie dalekie od prawdy, jeżeli powiemy, że każdy człowiek w takiej czy innej postaci, chorobę morską przechodzi.

(d. c. n.)

ZBAWIENNY WYNALAZEK

Miło nam podzielić się z Czytelnikami opinją wyrażoną lekarsko-kosmetycznej fabryce „MIRACULUM“ o zasypce D-ra Lustra — przez Dyrektora Zakładu Higjeny Uniwersytetu Jagiellońskiego Prof. D-ra Gądzikiewicza.

„Zasypka firmy „Miraculum“ z przepisu D-ra Lustra, zawierająca surowce najnowszych wynalazków, posiada znaczne własności antyseptyczne i ochronne, jest preparatem cennym i ze wszech miar godnym polecenia przy pielęgnacji zarówno noworodków, jak i dzieci starszych. Preparat ten może mieć zastosowanie także jako środek łagodzący przy zadrażnieniu skóry u dorosłych“.

Cenną nowością wśród wykwintnych preparatów lekarsko-kosmetycznych „MIRACULUM“ są dwa preparaty D-ra Lustra: idealnie neutralne mydło, tudzież nader łagodny szampoon — oba dla noworodków i dzieci.

Dr. med. Aleksander Floda (Kraków).

CZY I JAK MOŻNA UCHRONIĆ SIĘ OD CHORÓB?

Może rzadko gdzie panuje tyle mylnych zapatrywań i niepotrzebnej obawy, jak na punkcie chronienia się od chorób zakaźnych, względnie zakażania się niemi. Tak np. sądzi się, że każdej choroby zakaźnej nabawić się można przez bezpośrednie stykanie się chorym osobnikiem. Tymczasem nauka mówi, że w razie zachowania ostrożności przy bardzo wielu chorobach zakaźnych niema obawy o zakażenie, podczas gdy z drugiej strony nie brak przypadków zakażenia się inną drogą, to jest bez stykania się z chorym, jeżeli nie stosuje się do zasad higjeny i przepisów sanitarnych. Można np. spokojnie przebywać w jednym pokoju z chorym na tyfus brzuszny, o ile pilnie myje się ręce, gdyż zakażenie nastąpić tu może tylko wtedy, kiedy zarazki dostaną się do jamy ustnej, a więc np. podczas jedzenia, z zakażonej ręki. Natomiast bardzo łatwo zakazić się może człowiek tyfusem brzusznym zupełnie nie stykając się z chorym, gdy pije wodę z zakażonej studni, lub mleko pochodzące z domu, w którym panuje tyfus, jeśli mleko było wydojone przez osobnika, którego ręce są zakażone prątkami. To samo niemal powiedzieć można o czerwonce czyli dyzenterji. Nawet tak zaraźliwa choroba, jak tyfus plamisty, przenosi się nie przez powietrze, jak przypuszczano, lecz głównie przez wszy, ewentualnie przez dostanie się drobnych kropelek śliny z bakterjami przy kaszlu chorego do jamy ustnej zdrowego.

Są jednak choroby szczególnie zaraźliwe, tak, że często mimo ostrożności łatwo można na nie zapaść: zowiemy je dlatego zakaźnemi. Do chorób zakaźnych zaliczamy np. odrę, szkarlatynę, wietrzną ospę, mumps, choroby weneryczne, grypę, dżumę i t. p. Aby uniknąć choroby zakaźnej, trzeba znać drogi zakażenia i w tym celu, celem uświadomienia publiczności, władze w razie zjawienia się jakiejś zakaźnej choroby, podają zaraz, plakatami odpowiednie zarządzenia sanitarne, pouczające zarazem o drogach, któremi bakterje do organizmu wtargnąć mogą i sposobach postępowania. Są pewne choroby zakaźne, przy których zakażenie występuje wolno i nie objawia się odrazu gwałtownie i dlatego ludzie lekceważą sobie te cierpienia i nie zachowują odpowiednich ostrożności; — należy do nich przedewszystkiem gruźlica.

W wypadku powstania podejrzenia, iż człowiek zakaził się chorobą, stosujemy szczepienia ochronne i zapobiegawcze w czasie tak zwanego okresu wylęgania choroby, czyli inkubacji, jak np. przy dyf-

terji, szkarlatynie, zakażeniach ropnych, tężcu i t. p. Szczepienia te stosuje się też wtedy, gdy jedno z dzieci zachorowało na daną chorobę, a inne są wprawdzie zdrowe, ale stykały się pewien czas z chorem. Niestety bardzo często lekarze napotykają na opór ze strony rodziców przy tych szczepieniach, zwłaszcza ochronnych, to jest w wypadkach, gdzie jeszcze nikt w rodzinie nie zachorował, lecz np. w szkole zaszedł jeden wypadek choroby zakaźnej w klasie.

Wreszcie nie należy zapominać, że człowiek zarazić się może chorobą zakaźną także od człowieka pozornie zdrowego. Wiemy np., że ludzie którzy przebyli jakąś chorobę zakaźną i są już zdrowi, jeszcze przez długi czas mogą wydzielać ze siebie prątki i zakażać niemi otoczenie, co nieraz zdarza się po przebyciu tyfusu brzusznego i dyfterji. A są także wypadki, że ludzie zdrowi i odporni na daną chorobę mogą mieć w sobie (np. w jamie ustnej) chorobotwórcze bakterje, które dostały się tam od chorego osobnika. Ludzie ci sami nie zachorują, lecz, chociaż są zdrowi, mogą zakazić innych. Otoczenie wówczas wpada w zdumienie, skąd dany osobnik nabawił się choroby, skoro nie stykał się z żadnym chorym?

O ile jednak ta ogólna profilaktyka, stosowana nieraz drogą prawną przez władze sanitarne święci tryumfy, to zato tak zwana profilaktyka osobista, to jest ta, którą stosować musi osobnik sam dla siebie z polecenia lekarza, przedstawia się bardzo smutno, tak, jakby danemu osobnikowi nie zależało na jego zdrowiu. O ile bezpośrednio coś danemu człowiekowi nie grozi, lub nie cierpi, to często nie słucha rad lekarza, poprostu nie wierzy mu, lub też niema cierpliwości by wykonać jego polecenie, ewentualnie zmienić tryb życia. Typowo obserwujemy to przy walce z gruźlicą. Gdyby ludzie w tej walce lekarzom więcej pomagali i słuchali ich rad, z pewnością gruźlica zaczęła by wygasać, a przynajmniej nie szerzyła by takich spustoszeń w społeczeństwie jak obecnie.

Dr. med. A. K. (Warszawa).

URLOP JAKO OKRES USPRAWNIENIA ORGANIZMU

Szybkie tempo życia współczesnego, szczególnie zaś w większych ośrodkach miejskich, nieracjonalne odżywianie i t.d., szybko prowadzą do zmęczenia i wyczerpania sił fizycznych i umysłowych człowieka, upośledzając czynności niektórych narządów ustroju.

Angelo Mosso w pracy swojej „O zmęczeniu" ustalił, że zmęczenie spowodowane wysiłkiem fizycznym czy umysłowym, wywołane jest wytwarzaniem się pewnych substancji trujących, które są dość szybko wydalane przy normalnej, prawidłowej pracy wszystkich narządów.

Również prof. Prayer i Zuntz dowiedli, że uczucie zmęczenia zostaje wywołane nietylko pracą fizyczną ale i umysłową.

W jednym i drugim przypadku, dzięki pracy, wytwarzają się w organiźmie człowieka swoiste substancje (powstające wskutek chemicznego rozkładu niektórych komórek) w nadmiarze, które przy normalnej pracy narządów zostają z ustroju wydalane. Z chwilą powstania zaburzeń w równowadze wydzielniczej, substancje te gromadzą się we krwi w nadmiarze, wywołując zmęczenie ustroju ludzkiego.

Zmęczenie może być wywołane nietylko wskutek pracy fizycznej lub umysłowej, lecz także obciążeniem nadmiernym poszczególnych narządów, jak żołądka, wątroby, serca, nerek i t.p.

Przeciążenie pracą tych narządów może być wywołane nadmiernem i nieracjonalnem przyjmowaniem pożywienia, głównie produktów pokarmowych obfitujących w duże ilości t. zw. ciał purynowych, które stwarzają odpowiednie podłoże do powstawania różnych chorób, a w pierwszym rzędzie do powstawania skazy moczanowej (t.zw. atretyzmu) oraz towarzyszącej jej hypercholesterynemji (nadmierna ilość cholesteryny).

Wątroba jest narządem, do którego krew niesie wszystkie substancje szkodliwe dla ustroju i odpadki komórek.

Wątroba jest filtrem dla krwi, zatrzymującym wszystko i przerabiając je na żółć, która wydziela się z organizmu przez kiszki.

W skład żółci wchodzą: kwasy żółciowe, barwiki żółciowe, cholesteryna.

Wątroba normalnie przerabia nagromadzoną cholesterynę na kwas cholowy, z którego dalej na kwasy żółciowe.

Jeżeli wątroba nie jest zdolna przerobić cholesteryny na kwasy żółciowe, występuje wówczas zatrzymanie jej we krwi. Nadmiar chole-

steryny we krwi i niemożność przerobienia jej na kwasy żółciowe, których sole (żółciany potasowe) utrzymują cholesterynę żółci w stanie rozpuszczonym, niedostatek ich (żółcianów) przyczyniają się do powstawania mętów cholesterynowych, tego zaczątka kamieni żółciowych.

Jak już wyżej zanaczono, podłożem nieprawidłowej gospodarki cholesterynowej oraz niewydolności wątroby jest nieodpowiednie odżywianie. W krajach, o odrębnych zwyczajach odżywiania, jak np. w Japonji częstość zachorowań na kamicę żółciową jest 2 razy mniejsza, aniżeli w Niemczech i u nas.

Z innych czynników sprzyjających powstawaniom kamieni żółciowych odgrywają rolę te; które utrudniają odpływ żółci do jelit, jak np. ucisk na drogi żółciowe, spowodowany zaparciem, ciąża, nieodpowiednie ubranie, słaby udział przepony podczas oddechu i t. p

W zatrzymanej żółci zachodzą wtedy procesy, umożliwiające wykrystalizowanie cholesteryny.

Oprócz wymienionych czynników dużą rolę odgrywają drobnoustroje (bakterje), które dostały się do woreczka żółciowego, wywołując zmiany zapalne w drogach żółciowych i zmieniając stan koloidalny żółci, a co zatem idzie i warunki rozpuszczalności cholesteryny.

Normalnie drogi żółciowe są wolne dla odpływu żółci. Jeżeli jednak istnieją jakiekolwiek przyczyny, które utrudniają swobodny odpływ żółci do jelit, nagromadza się jej sporo nietylko w woreczku zółciowym (który jest zbiornikiem do przechowywania nadmiaru żółci), ale i drogach żółciowych. Wtedy żółć w nadmiarze krąży we krwi, wywołując żółtaczkę.

Widzimy już z tego, że wątroba jest narządem, który odgrywa wybitną rolę w ogólnej przemianie materji, a zachwianie się równowagi tego narządu, prowadzi do poważnych zaburzeń całego organizmu.

Praca ludzkich narządów trwa bez przerwy. Ułatwić pracę narządom można przez racjonalne odżywianie, spokój; ale spokój poparty odpowiednim lekarstwem.

Odpoczynek musi dotyczyć całego ustroju, poszczególnych jego narządów, a więc: żołądka, nerek, wątroby i t. p. i przez to danie im możności prawidłowego funkcjonowania.

Sprawa djety, konieczność ograniczenia przyjmowanych płynów są znane ogółowi, lecz kwestja właściwego środka żółciopędnego wymaga omówienia.

Środkami żółciopędnemi są różne leki chemiczne i zioła.

Środki chemiczne w tej chwili nas nie interesują, a stosownie do powiedzenia, że:

„z Pana woli lekarstwa wyrastają z ziemi, żaden człowiek rozumny nie pogardza niemi", omówimy leczenie ziołami chorób wątroby.

Prababki nasze utrzymywały apteczki domowe, pełne ziół i wyciągów z nich, a choroby nawet najcięższe i najuporczywsze pokonywano temi środkami, w jakie te apteczki obfitowały.

Jeżeli popatrzeć na zwierzęta, to możemy dostrzec, że one częstokroć w niedomaganiach swoich umiejętniej sobie radzą, wykopują z ziemi korzenie różnych roślin lub jedząc same rośliny, chociaż żywienie się niemi jest wprost przeciwne ich naturze.

One jednak wiedzione instynktem, wyszukują odpowiednie rośliny i leczą się niemi, dając nam wskazówkę, gdzie powinniśmy szukać pomocy w swych cierpieniach.

Zioła usuwają choroby przez dopomaganie organizmowi do samodzielnego usuwania wszystkiego, co spowodowało przyczynę stanu chorobowego.

Zioła nigdy nie działają szkodliwie na pozostałe części organizmu jak to ma miejsce w wielu wypadkach przy stosowaniu środków, chociażby chemicznie z ziół przyrządzonych.

Za leczeniem ziołami przemawia w dużym stopniu i taniość kuracji, co musi mieć w dzisiejszych czasach doniosłe znaczenie.

Stosowanie leczenia ziołami ma jeszcze i tę zaletę, że można je stosować stale bez jakiegokolwiek ubocznego działania tych środków na krew i poszczególne narządy jak serce, nerki, wątroba i t. d.

Lecznictwo ziołami zainteresuje przedewszystkiem tych, którzy wskutek złej i nieodpowiedniej djety oraz innych czynników, cierpią na schorzenia wątroby, zwłaszcza takie, które wymagają pobudzenia wydzielania żółci.

Do środków żółciopędnych należą w pierwszym rzędzie zioła „Cholekinaza" H. Niemojewskiego, która znana jest ogółowi od bardzo dawna i w większości wypadków, jeżeli nie przyczyniła się do zupełnego usunięcia choroby wątroby to w znacznym stopniu objawy choroby złagodziła.

Zioła „Cholekinaza" H. Niemojewskiego przez swoje właściwości żółciopędne nie pozwala na gromadzenie się we krwi i komórkach ustrojowych produktów rozpachu komórek i daje możność odrodzenia się i prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego.

Pamiętać winni o tem przedewszystkiem ci, którzy nie mają możności w ciągu całego roku przeprowadzić radykalnej kuracji odkładając ją na okres urlopu, który jest zbyt krótki, aby całoroczne zmęczenie organizmu pracą fizyczną lub umysłową oraz błędami dietetycznemi poprawić w ciągu tak krótkiego czasu.

Ażeby jednak okres urlopu dał jaknajwięcej korzyści nadszarpniętemu organizmowi, w czasie pobytu na wsi czy uzdrowisku należy koniecznie oczyścić organizm z nagromadzonych szkodliwych substancji, co powinno być poparte właściwą kuracją ziołową, środkiem żółciopędnym „Cholekinaza" H. Niemojewskiego.

Dr. med. Adolf Klęsk (Kraków).

CZY ISTNIEJE ZWIĄZEK POMIĘDZY CZĘSTOŚCIĄ ZJAWIANIA SIĘ RAKA, A KULTURĄ?

Nie brak ludzi nawet między uczonymi, którzy twierdzą, że rak występuje znacznie częściej u narodów kulturalnych, a znacznie rzadziej u dzikich, względnie stojących na niższym stopniu kultury i oświaty. Tłumaczą to tem, że każda kultura oddala człowieka od natury i degeneruje.

Już samo pożywienie u narodów kulturalnych wpływać ma ujemnie na człowieka, bo staje się wyrafinowanem z pominięciem pokarmów naturalnych i surowych, a spożywaniem masami mięsa i sztucznych pożywek.

Angielskie Ministerjum Zdrowia w tym celu przeprowadziło badania w specjalnych zakładach, których mieszkańcy nie otrzymywali mięsa lub w małej ilości, jakoteż po klasztorach, gdzie zabronione jest mięso, a tryb życia jest wstrzemięźliwy i naturalny.

Otóż badania te nie wykazały, by u tych osobników rak był znacznie rzadszy jak u innych.

Ważnym dowodem związku raka z kulturą ma być to, że rak na świecie staje się coraz to częstszy.

Przeciwko temu twierdzi się znowu, że *rak w społeczeństwach kulturalnych dlatego rzekomo występuje częściej, bo ludzie częściej się leczą;* lekarze rozporządzają lepszemi metodami badania i przez to lepiej i częściej raka rozpoznają. Bardzo często rak nie daje objawów wyraźnych i człowiek umiera na inną np. chorobę, a dopiero sekcja wykazuje obecność utajonego raka.

Wreszcie trzeba to wziąść pod uwagę, że wskutek postępów medycyny *ludzie żyją teraz na świecie 10—15 lat dłużej jak dawniej, a rak występuje przeważnie u ludzi starszych.*

Np. w Indjach statystyki wykazują małą śmiertelność z powodu raka, ale wiadomo, że ludzie żyją tam znacznie krócej jak w Europie. Twierdzono, że rak u Eskimosów należy do rzadkości. Z polecenia rządu duńskiego prof. *Fibiger*, (laureat Nobla z r. 1926) zbadał tę rzecz w Grenlandji i doszedł do przekonania, że rak u Eskimosów występuje tak samo często jak i u Europejczyków.

W końcu zaznaczyć musimy, że choć rak ma być rzekomo częstszym, to jednak mnożą się wypadki wyleczenia z tej strasznej choroby, do niedawna za absolutnie nieuleczalną nazwanej.

Nowoczesna chirurgja święci tu tryumfy, a także nieraz nieocenione usługi oddaje leczenie promieniami Roentgena i radem.



Tak więc kultura tutaj walczy skutecznie z rakiem, a nie pomaga mu w rozwoju.

Inną kwestją jest sprawa, że rzeczywiście kultura do pewnego stopnia degeneruje i dlatego też powinniśmy słuchać głosu ostrzegawczego hygjeny, żyć regularnie i nie oddalać się zbytnio od natury i żyć tylko w sztucznie stworzonych warunkach.

HYGJENA DZIECKA

Niezmiernie ciekawy jest wynik badań bakterjologicznych, dokonanych nad Pudrem Bebe Szofmana, których wynik niewątpliwie zadowolni wszelkie wymagania P. P. Lekarzy, doświadczonych w dziedzinie opieki nad dziećmi.

Dwa ustalenia tych badań: jałowość pudru i zdolność do hamowania rozwoju bakteryj, zwłaszcza gronkowców, wynikają ze składu chemicznego tego preparatu.

Dzięki temu, a także dzięki subtelnemu spreparowaniu (dokładne sproszkowanie i wielokrotne przesianie przez gęste sita jedwabne) i kompletnemu zmechanizowaniu produkcji, z zupełnem usunięciem pracy ręcznej, Puder Bebe Szofmana idealnie odpowiada wymogom higjeny współczesnej, czego nie mogą osiągnąć pudry, preparowane ex tempore z recepty, ani pudry, produkowane ręcznie, w drobnych ilościach, bez użycia nowoczesnych maszyn.

Puder Bebe Szofmana ochładza skórę, zapobiega wyprzeniom i spryszczeniom, hamuje rozwój bakteryj ropotwórczych.

Podkreślić należy też możliwość użycia Pudru Bebe Szofmana, jako podstawy do przepisów lekarskich, z dodaniem różnych środków leczniczych, zależnie od wskazań P. P. Lekarzy, jak np. dermatolu, bismutu, ichtiolu, gomenolu, rezorcyny, airolu i t. p.

Doskonałem uzupełnieniem Pudru Bebe Szofmana jest Mydło Bebe Szofmana, mydło przetłuszczone, higjeniczne, wyprodukowane ze specjalnie dobranych tłuszczów. Każdy war mydła tego jest badany przez pracownię analityczną wytwórni, przyczem szczególną wagę przywiązuje się do przetłuszczenia Mydła Bebe Szofmana, stosownie do delikatności naskórka dziecięcego i wszelkiej innej wrażliwej cery oraz do związania wolnych alkalij, które w stanie niezwiązanym, jak to się dzieje w mydłach zwykłych, mogą się stać przyczyną przykrych schorzeń skórnych przy delikatnym naskórku dziecięcym i wrażliwej cerze u dorosłych.

Krem Bebe Szofmana ma zastosowanie wówczas, gdy działanie samego tylko Pudru Bebe Szofmana okazało się niedostateczne.

Na żądanie P. P. Lekarzy i Akuszerek próby bezpłatne wysyła firma: „Wu-El-Ka", Warszawa, ul. Krochmalna 87.

Lek. dent. Stan. Bloch (Warszawa).

RATUJMY ZĘBY

VII.

26. Karmienie niemowląt a zęby

Mleko matczyne jest najlepszem i najzdrowszem pożywieniem dla niemowlęcia, dlatego dzieci odżywiane matczyną piersią, wykazują normalny przyrost wagi, są spokojne, zdrowe, mają różową cerę oraz dobry sen.

Prawidłowy rozwój dziecka warunkuje należyta ilość spożywanego pokarmu. Wedle formułki Budin'a niemowlę w pierwszym kwartale życia spożywa pokarm w ilości $^1/_5$ do $^1/_6$ swojej wagi na dobę, w drugim $^1/_7$, w późniejszych okresach do $^1/_9$ swojej wagi

Co do jakości spożywanego pokarmu niemowlę winno otrzymywać pożywienie bogate w fosfor i sole wapnia.

Wapń jest substancją bardzo ważną dla ustroju, odgrywającą niepoślednią rolę w rozroście i rozwoju szkieletu kostnego zębów.

Kość ludzka zawiera 58% soli wapnia, zęby zaś tych soli zawierają jeszcze więcej, stąd zrozumiałe, że zapotrzebowanie wapnia jest dość duże.

Jeśli więc matczyne odżywianie jest niedostatecznie zaopatrzone w te substancje, zęby dziecka nie mają możności należytego rozwoju.

Mając to na względzie, karmiąca matka winna spożywać bogate w wapń owoce, jarzyny, mleko, ser, twaróg, miast potraw mącznych, cukru, tłuszczów i mięsa.

27. Przykra woń z ust

W ordynacji dentystycznej dość często spotykamy się z tem przykrem cierpieniem.

Przyczyną tego są w pierwszym rzędzie spróchniałe nieleczone zęby i korzenie, procesy ropne gnilne, zachodzące w jamie ustnej, czopy tkwiące w zagłębieniach migdałków, dające ropną wydzielinę oraz nasada języka, gdzie gromadzą się resztki pokarmowe i złuszczonego nabłonka, co wraz z drobnoustrojami daje t. zw. obłożony język.

Ustaliło się przekonanie, że przykra woń z ust skutkiem chorób żołądka i jelit. Nowoczesna medycyna obala te twierdzenie, chociażby ze względu na to, że żołądek od jamy ustnej jest oddalony o 25 cm. i naskutek stałego zamknięcia przełyku, żadne gazy z żołądka wydostać się nie mogą. Rzecz naturalna, że cierpienia żołądka i jelit przyczyniają się do pogorszenia ogólnego stanu zdrowia, a wiemy, że podczas choroby zmniejszają się własności bakterjobójcze śliny i śluzówki, co w rezultacie może się stać przyczyną woni z ust.

Zrana po przespanej nocy, każdy prawie człowiek odczuwa niesmak w ustach dający przykrą woń. To zjawisko przypisać należy temu, że podczas snu, ślina nie ulegała odnowieniu, w ustach następował rozkład śliny i resztek pokarmowych z pomiędzy zębów; po oczyszczeniu zębów i przepłukaniu ust wszystko mija.

Pamiętać tu należy o konieczności porządnego oczyszczania zębów przed snem, wówczas bowiem wszystkie te objawy będą w daleko łagodniejszej formie lub też ich wcale odczuwać nie będziemy.

A więc przyczyną przykrego fetoru z ust są procesy fermentacyjno-gnilne, powstające w jamie ustnej, naskutek zmniejszenia własności bakterjobójczych błony śluzowej jamy ustnej i śliny; te zmiany patologicznie powstają spowodu czy to sprzyjających warunków w samej jamie ustnej, czy to chorób ogólnych.

Osobnik dotknięty tem cierpieniem, winien poddać się badaniu ogólnolekarskiemu; w razie ustalenia choroby poddać się kuracji, zęby zaś należy leczyć i plombować, dziąsła wyleczyć, korzenie usunąć, protezy ewentualnie utrzymywać w czystości, oraz pamiętać, by zęby czyścić dwa razy dziennie — rano i wieczorem.

Celem pobudzenia ślinianek do wzmożonej działalności, wskazane jest żucie skórek cytryn i pomarańczy oraz stosowanie częstych płukanek (soda — sól kuchenna — pół łyżeczki na szklankę wody).

28. Odleżyny języka

Często zgłaszają się do nas chorzy z odleżynami na wargach, policzkach, a najczęściej na języku; chorzy ci skarżą się na ból języka, utrudnienia w mowie i przy połykaniu, a odleżyna ma wygląd ranki ze zdartym nabłonkiem, pod którym widoczna jest tkanka nacieczona w stanie zapalnym, pokryta białożółtawym osadem.

W większości wypadków rany te są uwarunkowane ostremi brzegami spróchniałych zębów, lub korzeni; goją się one samoistnie bez użycia leków, o ile zostanie usunięta przyczyna drażniąca.

Naturalnie chory zgłasza się zbyt późno, bo przedtem leczy się domowemi środkami, gdy zaś te nie pomagają zwraca się do lekarza, a zmusza go do tego obawa przed powstaniem nowotworu na miejscu uszkodzonem.

Po usunięciu przyczyny drażniącej, gojenie następuje po tygodniu dziesięciu dniach; o ile w przeciągu tego czasu nie widać poprawy, a w ranie spostrzec można szarawą masę rozpadową w postaci gruzełków, należy odleżynę poddać gruntownemu badaniu na nowotwór.

Wczesne rozpoznanie choroby ma kolosalne znaczenie w leczeniu i rokowaniu nowotworu.

Najmniejsza odleżyna winna skłonić chorego do poddania się natychmiast oględzinom lekarskim.

29. Jaki wpływ ma palenie tytoniu na zęby i jamę ustną.

Dym tytoniowy zawiera cały szereg ciał dla ustroju nieobojętnych: najsilniej działającemi są: nikotyna, tlenek węgla i amoniak, przyczem ilość nikotyny, znajdująca się w dymie, wynosi w przybliżeniu połowę ilości nikotyny, znajdującej się w tytoniu.

Dym, wciągnięty do jamy ustnej, częściowo wsysa się (35%) czyli że na śluzówkę jamy ustnej palacza działa amoniakiem i nikotyną, zawartemi w dymie, co może wywołać podrażnienie, a czasem nawet i zapalenie śluzówki jamy ustnej.

Nałogowe palenie wielkich ilości tytoniu powoduje przez przewlekłe zatruwanie ustroju, procesy chroniczno-zapalne w różnych narządach a co zatem idzie i w jamie ustnej.

Wobec dawno rozpowszechnionego wśród palaczy poglądu, przy-

pisującemu dymowi tytuniowemu własności bakterjobójcze, były robione wielokrotnie doświadczenia (Miller, Körner), które wykazały, że aczkolwiek własności wyraźnie bakterjobójczych dym nie posiada, to jednak w pewnym stopniu, dym tytoniowy hamuje rozwój drobnoustrojów w jamie ustnej.

Nadmierne palenie tytoniu powoduje wzmożone wydzielanie się śliny oraz zwiększenie alkalizacji śliny, co sprzyja zwiększonemu odkładaniu się kamienia nazębnego.

Co dotyczy próchnicy zębów, stwierdzić należy, iż u palaczy jest pewna odporność na próchnicę, która u tych osobników nie posuwa się, a zatrzymuje się często przez dłuższy czas na jednym poziomie, czyli, że palenie tytoniu wpływa w pewnym stopniu hamująco na procesy próchnicowe w zębach.

Bardzo często po dokonaniu przez nas jakiegokolwiek krwawego zabiegu w jamie ustnej, pacjent pyta, czy może zaraz palić. Na to pytanie należy odpowiedzieć twierdząco z zastrzeżeniem, że palić po zabiegach tych może, lecz po ustaniu krwawienia, albowiem dym tytoniowy nie działa szkodliwie na procesy gojenia się ran w jamie ustnej.

Nadmierne palenie tytoniu może być przy pewnych bliżej nieznanych sprzyjających okolicznościach przyczyną pojawienia się w jamie ustnej łuszczycy (leukoplakia oris), choroby objawiającej się w postaci białawych plam na języku i śluzówce jamy ustnej, powstałych dzięki zgrubieniu i zrogowaceniu nabłonka.

Plamy te często poprzedzają raka, rozwijającego się na tych miejscach.

Jeden z uczonych, Roffo, przeprowadził szereg doświadczeń, działając dymem tytoniowym na śluzówkę jamy ustnej zwierząt i otrzymywał owe białawe plamy.

Na 100 przypadków raka w jamie ustnej, znalazł Roffo u mężczyzn 88%, u kobiet 12%, z których trzy paliły nałogowo.

Wszystko tu powiedziane dotyczy nałogowego i nadmiernego palenia tytoniu; palenie w miarę zębom nie szkodzi, jedynie je zanieczyszcza i zabarwia na kolor ciemnego tytoniu.

Palący, a zwłaszcza palące, winny o tem pamiętać aby zęby dwa razy dziennie porządnie oczyścić.

30. Ortodoncja.

Ortopedja dentystyczna czyli ortodoncja jest to część dentystyki, zajmująca się deformacjami szczęk oraz anormalnem ustawieniem zębów.

Rozpoznanie tych schorzeń, ich leczenie, zapobieganie im oraz regulowanie krzyworosnących zębów jest celem ortodoncji.

Wśród szeregu przyczyn, warunkujących nienormalne ustawienie zębów, najważniejszemi są przedwczesne usuwanie zębów mlecznych i szóstki oraz nieprawidłowy zgryz.

Przedwczesne usuwanie mleczaków i szóstki prowadzi do skracania i zmniejszania się szczęk, co skolei powoduje zbyt ciasne z braku miejsca ustawienie się zębów, które wyrastają poza łukiem szczęk, a więc krzywo.

Zgryzem nieprawidłowym nazywamy zgryz rozwarty, kiedy przy zębach przednich jest wielka przestrzeń pomiędzy górną, a dolną szczęką, a schodzą się jedynie trzonowce: zgryz psi, kiedy dolna szczęka wydatnie wysuwa się ku przodowi oraz taki zgryz, przy którym szczęka górna jest wysunięta ku przodowi, a przednie zęby górne opierają się o dolną wargę.

Bardzo często przedwczesne usuwanie zębów mlecznych prowadzi do ustalenia się nieprawidłowego zgryzu.

Doniedawna najważniejszem zadaniem ortodoncji była budowa aparatów ustalających, dłuższy czas noszonych przez pacjentów, które to aparaty regulowały nienormalności w ustawieniu zębów i zgryzu.

(d. c. n.)

O ŚRODKACH LECZNICZYCH STOSOWANYCH W ZAKŁADZIE Dr. TARNAWSKIEGO W KOSOWIE KOŁO KOŁOMYJI

Zakład kosowski istnieje od lat 40-tu. Wszystkie jego środki lecznicze cechuje prostota i naturalność, tak, że metodę Zakładu możnaby określić jako życie wedle zasad przyrody. Dąży ona bowiem do obudzenia zatraconej odporności i zdolności samoleczniczych ustroju przez postawienie go w te naturalne warunki, do których przywykł od wieków.

Środki Zakładu można podzielić na kilka grup:

I. Leczenie powietrzem. Pacjent przebywa jaknajwięcej na dworze i sypia przy otwartych oknach. Specjalna gimnastyka oddechowa ma na celu poprawienie błędów pacjenta w oddychaniu.

II. Leczenie djetetyczne polega przedewszystkiem na obowiązującej ogólnie djecie jarskiej, jako antydotum na przeżywienie mięsem w djecie domowej. — Pozatem stosuje się — szczególnie w chorobach przemiany materji — djetę surową jarzynowo-owocową. — Dla chorych z cierpieniami przewodu pokarmowego istnieje specjalny stół, gdzie podaje się różne djety wskazane w tych chorobach. Najsilniejszym środkiem djetetycznym jest głodówka stosowana jednak tylko u niektórych chorób przeciętnie przez 5—7 dni. Rezultaty głodzenia bywają bardzo dodatnie w dnie, nerwobólach, cierpieniach skórnych artretycznego pochodzenia, przewlekłych nieżytach żołądka i jelit, w stanach depresyjnych, wyczerpaniu nerwowem (głód działa na system nerwowy pobudzająco) i w astmie oskrzelowej. Przeciwskazane jest głodowanie przedewszystkiem u dzieci i młodzieży do zupełnej dojrzałości, u chorych wyniszczonych, sercowych i bardzo otyłych.

III. Trzecią grupę środków naturalnych stosowanych w lecznicy kosowskiej stanowią zabiegi ruchowe, a mianowicie: poranna gimnasty-

ka, pół godziny pracy fizycznej w dniu i piesze wycieczki. Jakość oraz ilość zabiegów ruchowych określa lekarz zależnie od sił i wieku pacjenta.

IV. Czwarta grupa to zabiegi stosowane na powierzchnię ciała. Należą do nich: a) zabiegi hydropatyczne, wzorowane na systemie Kneippa, jednak znacznie złagodzone, zwłaszcza dla typów wrażliwszych, b) kąpiele powietrzne i słoneczne, z których pierwsze stosuje się u wszystkich pacjentów, natomiast w stosowaniu kąpieli słonecznych są liczne ograniczenia, c) chodzenie boso po rosie, mające na celu zahartowanie nóg, tak ważne dla zahartowania ogólnego, które jest jednym z głównych zadań kuracji kosowskiej.

V. Poza leczeniem czysto fizycznem poświęca się w zakładzie kosowskim wiele starania czynnikom działającym na system nerwowy i psychikę pacjenta. Wyklucza się używki zatruwające system nerwowy; alkohol, kawę, mocną herbatę, a palenie papierosów ogranicza się w miarę możności. Na odpoczynek nerwowy wpływają dodatnio godziny snu w zakładzie (już od 9-tej wieczorem).

Swoiste połączenie rygoru w kilku sprawach zasadniczych z zupełną pozatem swobodą, nastrój pogody i wesołości, zżycie się wzajemne pacjentów i z Zakładem — do czego dąży się przez organizację porządku dnia, wycieczek i rozrywek, oraz przez stały kontakt lekarzy z pacjentami — są to charakterystyczne cechy atmosfery zakładowej, wpływającej dodatnio na psychikę pacjenta.

W Zakładzie odbywają się częste pogadanki dla pacjentów (2—3 razy w tygodniu), objaśniające zasady metody zakładowej oraz ogólną hygjenę życia.



Najbardziej bowiem charakterystyczną cechą metody zakładowej, jest to, że jest ona nastawiona wychowaczo, że chce zachęcić pacjentów do kontynuowania higjenicznego życia w domu. Pod tym kątem widzenia są dobrane środki lecznicze Zakładu. Stąd ich prostota — łatwa do naśladowania w domu. Dlatego ograniczenie środków leczniczych,

o ile się da do środków ściśle naturalnych, ażeby pacjent poznał ich skuteczność i wartość dla zdrowia.

Wskazania do leczenia w Zakładzie kosowskim są następujące:

Choroby przemiany materji, jak dna, otyłość, lżejsze formy cukrzycy, cierpienia skórne artretycznego pochodzenia. Wszystkie formy neurastenji, nerwicy, migreny, bezsenność, wyczerpanie nerwowe i umysłowe. Wszystkie choroby przewodu pokarmowego. Lżejsze choroby nerek. Nadciśnienie tętnicze lżejszego stopnia. Niezakaźne cierpienia płucne: nieżyt oskrzeli, astma oskrzelowa. Pozatem nadają się do Zakładu wątłe dzieci, uzdrowieńcy, pacjenci wydelikaceni i niezahartowani.

Zakład nie przyjmuje ciężko chorych, chorych psychicznie, cho rych zakaźnych (gruźlica) i narkomanów.

Sezon w Zakładzie trwa od 1 maja do 1 listopada.

Z RYNKU WYDAWNICZEGO

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE DLA MŁODYCH MATEK)*

Pod powyższym tytułem ukazała się w przekładzie polskim niezwykle pożyteczna i na czasie praca dr. Chassaing de Borredon, poświęcona całkowicie najważniejszym zagadnieniom pielęgnowania i racjonalnego odżywiania niemowląt.

Autor w sposób jasny i przystępny daje młodym matkom treściwy wykład, jak mają postępować, aby wychować dziecko na zdrowego i silnego obywatela.

Już samo wyliczenie rozdziałów wystarcza w zupełności, aby każda troskliwa matka zainteresowała się „Wskazówkami". Oto one: 1) Uwagi o noworodku, 2) Pielęgnowanie noworodka, 3) Odżywianie niemowlęcia, 4) Sztuczne odżywianie niemowlęcia, 5) Odżywianie mieszane, 6) Prawidłowy rozwój fizyczny niemowlęcia, 7) O stolcach niemowlęcych, 8) Jak uchronić niemowlę od krzywicy, 9) Szczepienie ospy u niemowląt i 10) Wskazówki ogólne.

Książeczka, wydrukowana niezwykle starannie, ozdobiona licznemi rysunkami oraz wyjątkowo pomysłową okładką znanych artystów-grafików Levitta i Hima, zasługuje na specjalne wyróżnienie.

Godnym pochwały jest również pomysł wydawców „Wskazówek praktycznych dla młodych matek, którzy nie licząc się z dużemi kosztami, w celu spopularyzowania tego wydawnictwa, przeznaczyli pewną ilość książeczek do bezpłatnego rozdawnictwa.

O.

**) Dr. Chassaing de Borredon: „Wskazówki praktyczne dla młodych matek", Warszawa 1935 przekład autoryzowany, ilustracje i okładka: Levitt-Him; okazowe egzemplarze wysyła bezpłatnie Redakcja „Wskazówek", Warszawa, Grzybowska 88.*

BRĄK HIGJENY PRACY PROWADZI DO BANKRUCTWA UBEZPIECZEŃ CHOROBOWYCH.

Ukazało się niedawno sprawozdanie specjalnej komisji amerykańskiej, powołanej do zbadania stosunków zdrowotnych w przemyśle kamieniarskim i hutniczym na terenie stanu Massachusetts Am. Półn. Przemysł tamtejszy zatrudnia wielotysięczną rzeszę robotników, która wskutek złych warunków zdrowotnych pracy i wynikającej stąd dużej chorobowości, doprowadziła do bankructwa tamtejsze towarzystwa ubezpieczeniowe na wypadek choroby.

Komisja ustaliła, ze duża liczba robotników cierpi na t zw. *krzemicę*, chorobę zawodową, spowodowaną pracą w pyle piaskowym, tworzącym się przy obróbce granitu. Również w hutach i odlewniach używano piasku kwarcowego, któ·y unosił się w powietrzu, prowadząc do stania krzemicy. Brak środków ochronnych przed pyłem, a więc masek przeciwpyłowych dla robotników i urządzeń odpylających powietrze w pomieszczeniach do pracy, doprowadził do powszechnego upadku stanu zdrowia ludności robotniczej. Świadczy o tem stwierdzony przez komisję fakt, że co trzeci robotnik umierał na gruźlicę, stojącą w bezpośrednim związku przyczynowym z krzemicą płuc, a ogólna śmiertelność kamieniarzy i odlewników była czterokrotnie wyższa, aniżeli pozostałej ludności męskiej w wieku ponad 20 lat.

Nic dziwnego, że wskutek takiej epidemji chorób zawodowych, towarzystwa ubezpieczeniowe nie mogły wytrzymać finansowo nadmiernych obciążeń, spowodowanych olbrzymią chorobowością robotników.

Jest to wymowny przykład do czego prowadzi brak higjeny pracy i rabunkowa gospodarka zdrowiem ludzkiem.



PANI R. S. w TARNOPOLU: Możemy Panią zapewnić: gruźlica nie jest dziedziczną i to ani gruźlica kości, ani też gruźlica skóry. Chorzy rodzice mogą jednak zakazić swe dzieci i dlatego w danym wypadku radzimy bezwzględnie zwrócić się do lekarza z prośbą o zastosowanie zapobiegawczej szczepionki.

PANI W. Z. w BYDGOSZCZY: owszem, pobyt w Krynicy będzie dla Pani bardzo korzystnym. Szczegóły, kuracji zechce Pani omówić z lekarzem na miejscu.

KPT. A. N. w BIELSKU: nie radzimy zbyt energicznej kuracji odtłuszczającej.

LEŚNIK z WOŁYNIA: radzimy nosić wygodne, obszerne obuwie, zniekształcenia stopy raz wywołanego nie da się usunąć, chyba chirurgicznie.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: Dr. Edmund HEROLD.

Drukarnia „Dźwignia", Warszawa, Widok 24, tel. 665-39.